

Lauf + Triathlon

IM TRIATHLON-LAUF-VEREIN RANGSDORF E.V.

Nr. 13

21.03.2005

Inhalt

1. Kommentar 1

2. Informationen und Berichte mit: 1

Laufen..... 1

27. Silvesterlauf Zossen – Ludwigsfelde (31.12.04) 1

Erneut 13-mal um Wertungspunkte 2

TF-Cup Ergebnisse 2

Teltow-Fläming Cup 2005 3

3. Frühlingslauf 2005 (19.03.2005)..... 3

speziell..... 3

„Trainingaufwand“ im Jahr 2005..... 3

Beschluss zur Neugründung eines Vereins (12.11.2004)..... 4

Hallo TLV'ler 4

Neuer Verein aus der Taufe gehoben .. 4

Mitgliederversammlung (17.02.2005) ... 5

Traininglager 2005 5

Teilnahme am Trainingslager 6

Triathlon..... 7

Die schnellsten Einzelzeiten 2004 7

Triathlon-Brandenburg-Liga 2004 7

„Upanddown“- Cross-Duathlon 8

TLV-Starter zweimal vorn 9

3. Sonstiges 9

Trainingszeiten unseres Vereins: 9

1. Kommentar

In Kontinuität mit den bisherigen Ausgaben des Mitteilungsblatt erscheint diese 13. Ausgabe entsprechend unserer neuen Vereinszugehörigkeit in einem leicht angepassten Outfit.

Hans

2. Informationen und Berichte mit:

Laufen

27. Silvesterlauf Zossen – Ludwigsfelde (31.12.04)

vier Aktive vom TLV Rangsdorf
zwei Aktive von Lok Rangsdorf
16,8 Km 141 Starter

Plg	Name	Vorname	AK	Pl	Endzeit
7	Paul		35	2	1:06:00
24	Reinhardt	Lutz Uwe	50	3	1:14:13
33	Pelzer	Ronald	45	6	1:16:34
35	Hillig	Steffen	35	7	1:16:52
43	Bukowiecki	Knut	45	7	1:18:55
72	Kobow	Günter	65	1	1:26:37

Der Silvesterlauf war ein guter Anlass, erstmals offiziell unter „neuer Flagge“ zu starten. Leider haben wir Knut und Lutz Uwe die Idee nicht mehr vermitteln können, aber so hatte Lok Rangsdorf auch noch einmal einen läuferischen Abschiedsauftritt. Alt und neu also nebeneinander.

Für mich war es eine Premiere und einer dieser Läufe, wo man schwankt zwischen „Ich-lauf-hier-nur-mal-mit“ (denn es ist schließlich Silvester) und „Jetzt-strenge-dich-gefälligst-an!!!“. Aber das Wetter war besser als erwartet, und so sind wir alle mit akzeptablen Zeiten gut ins Ziel gekommen. Dort hat schon der Glühwein gewartet, hier lag die größte Last bei Günter, denn

er musste am längsten auf seine Siegerehrung warten.



Abbildung 1: Unsere Teilnehmer am Silvesterlauf 2004

Günter, Steffen, Torsten, Ronald, Knut

Ronald Pelzer

von Hans-Jürgen Burow, 07.02.2005

Erneut 13-mal um Wertungspunkte

LEICHTATHLETIK / Cup der Autohäuser '05

ZOSSEN Nur wenige Wochen sind seit dem Silvesterlauf, mit dem das Laufjahr 2004 im Landkreis seinen Abschluss fand, vergangen. Beim Silvesterlauf gab es auch schon den Laufkalender für das Jahr 2005. Er erschien nunmehr in seiner zweiten Auflage und enthält alle Laufveranstaltungen in Brandenburg mit dem Mittelbrandenburgischen Sparkassen-Cup und dem Cup der Autohäuser im Landkreis Teltow-Fläming.

Letzterer wird zum zweiten Mal ausgetragen und in diesem Jahr von den Autohäusern Klaus (Jüterbog), Auto Eicke Zossen und Hübner (Ludwigsfelde) sowie von der EMB Erdgas Mark Brandenburg GmbH und dem Funkwerk Dabendorf unterstützt. Auch bei der 27. Auflage des Läufercups stehen von März bis November wieder 13 Laufveranstaltungen im Kalender. Beginnend mit einem Crosslauf in Luckenwalde macht der Cup in Ludwigsfelde, Wünsdorf, Rangsdorf, Jüterbog, Dahlewitz, Kloster Zinna, Dabendorf und Thyrow Station. Gelaufen wird dabei auf Straßen, Wald- und Feldwegen, aber

auch im Stadion auf Tartan. Neben Schnupperläufen, die überall im Laufangebot stehen, werden Strecken zwischen drei bis hin zu 15 Kilometern für die jeweiligen Altersklassen ausgeschrieben. Neu in diesem Jahr, an Stelle des Stadtlaufes Jüterbog - Kloster Zinna - Werder, wird wieder der "Drei-Tore-City-Lauf" in Jüterbog ins Programm aufgenommen Doppelt gewertet werden im Kreis zwei Läufe. Dies sind der Frühlingslauf in Ludwigsfelde, der auch im Brandenburg-Cup in die Wertung eingeht, und "Rund um die Römerschanze" in Rangsdorf. Dieser Lauf ist gleichfalls Bestandteil des Mittelbrandenburgischen Sparkassen-Cups.

Wer neben der Freude am Laufen und dem Kräftenessen mit Gleichgesinnten auch Cup-Wertungspunkte erkämpfen möchte, muss mindestens viermal erfolgreich an den Start gehen. Für den Sieger gibt es 20 Punkte, für den 20. Platz noch einen Punkt. Die Ergebnisse der sieben besten Läufe eines jeden Aktiven kommen in die Wertung.

Mitlaufen kann jeder, gleich ob Anfänger oder Routinier. In die Cupwertung kommen jedoch nur Läufer, die im Landkreis Teltow-Fläming wohnen oder einem Sportverein des Kreises angehören. Gewertet wird nach den Altersklassen (AK) des Deutschen Leichtathletik-Verbandes: die langen Strecken für die Männer der AK M 20 bis M 55, die mittleren für Frauen aller Altersklassen, Männer ab AK 60, Jugend und Schüler 14/15, die kurzen für Schüler ab AK 8. Die Laufserie endet mit einem Kehrauslauf und der Siegerehrung Mitte November.

Hans-Jürgen Burow

TF-Cup Ergebnisse

unter www.jahn-nunsdorf.de findet ihr jetzt alles zum TF-Cup, einschließlich der Zwischenstände.

Ronald

Cup der Autohäuser TF 2005 Termine
– zur Erinnerung!

Nr	Veranstaltung	Datum
1.	23. Luckenwalder Crosslaufserie 3. Lauf	06.03.2005
2.	3. Frühlingslauf Ludwigsfelde	19.03.2005
3.	5. Wünsdorfer Osterlauf	16.04.2005
4.	31. Lauf "Rund um die Römerschanze Rangsdorf"	23.04.2005
5.	26. Stundenlauf in Ludwigsfelde	01.05.2005
6.	Willis Wald und Wiesenlauf	25.06.2005
7.	13. Dahlewitzer Wald-Crosslauf	20.08.2005
8.	20. Strassenlauf der LLG	27.08.2005
9.	Walllauf Kloster Zinna	11.09.2005
10.	14. Dabendorfer Herbstlauf	17.09.2005
11.	11. Drei - Tore - City - Lauf Jüterbog	03.10.2005
12.	3. Thyrower Waldlauf	16.10.2005
13.	27. Lauf um den Wünsdorfer See	22.10.2005

Hans Albrecht

Teltow-Fläming Cup 2005

zwei Aktive vom TLV Rangsdorf
Punkte - Stand per 06.03.2005

Name	Vorname	AK	L	Punkte
Bukowiecki	Knut	45	1	17
Gleisberg	Wolfgang	50	1	17

Ronald

3. Frühlingslauf 2005 (19.03.2005)

sechs Aktive vom TLV Rangsdorf
8,2 Km 84 Starter

Plg	Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
33	Kobow	Günther	65	2	00:38:59
55	Albrecht	Hans	65	8	00:44:25
		<u>Frauen</u>			
61	Czerlinski	Ursula	40	6	00:47:07
69	Pelzer	Birgit	40	7	00:51:13
67	Gehring	Monika	60	1	00:49:32
83	Rindt	Irmgard	65	3	01:04:27

Auszug aus:

<http://www.ludwigsfelder-leichtathleten.de>

speziell

von René Tümmel,

14.11.2004, „**Trainingaufwand**“ im Jahr
2005

Leider konnte ich in diesem Jahr keine Triathlonwettkämpfe bestreiten, da ich seit September 2003 neben meinem Beruf noch eine Weiterbildung zum Hotelkaufmann absolviere. Diese wird insgesamt zwei Jahre dauern, so dass ich auch 2005 noch keine Wettkämpfe bestreiten kann.

Im Sommer dieses Jahres, haben wir dann auch noch mit viel Eigenleistung unser Haus um- und ausgebaut. Hier konnte ich die „triathletischen“ Herausforderungen Schutt schleppen – Beton mischen – Fliesen legen mit großem Erfolg bewältigen.



Abbildung 2: „triathletische“ Herausforderung

René

Mein „Trainingaufwand“ von 10 km Schwimmen, 600 km Rad fahren und 200 km Laufen in diesem Jahr, ließ lediglich einen Start beim Schnuppertriathlon in Kallinchen zu. Vielen Dank an Lothar und seine Familie fürs Anfeuern!

René

Beschluss zur Neugründung eines Vereins (12.11.2004)



Abbildung 3: Die Satzung wird verlesen

Torsten

Den beiden zukünftigen Vorsitzenden des TLV Rangsdorf zur ihrer Wahl am 12.11.2004 meine besten Glückwünsche.

Hans
von Steffen Hillig, 30.12.2004

Hallo TLV'ler,

jetzt ist es endlich so weit, wir sind im Internet. Unter der folgenden Adresse sind wir nun online.

<http://www.tlv-rangsdorf.de>

Da unsere Seite noch nicht bekannt ist, haben wir nun die Möglichkeit sie nach Lust und Laune zu verbessern. Nehmt euch ein wenig Zeit, schaut euch alles an und gebt mir "Futter" wenn euch etwas auf dem Herzen liegt. Für Aussenstehende ist unser Verein unter folgende E-Mail zu erreichen: info@tlv-rangsdorf.de
Euch allen eine fröhliche Silvesterfeier und einen guten Rutsch!

Ciao Steffen

von Manfred Mohr, 28.01.2005

Neuer Verein aus der Taufe gehoben Läufer und Triathleten jetzt eigenständig

RANGSDORF Vor 14 Jahren bestritt der Rangsdorfer Günter Kobow "interessehalber" seinen ersten Triathlon-Wettkampf. Ebenso lang lenkte er die Geschicke der Abteilung Lauf und Triathlon beim SV Lok Rangsdorf. Seither sind

die Rangsdorfer Triathleten zu einer festen Größe im Land Brandenburg geworden. Als eine der inzwischen leistungsstärksten Abteilungen eroberten sie 2002 und 2003 den Brandenburg-Cup in der Mannschaftswertung. Im Vorjahr belegten sie dort Platz 3. Seit dem 1. Januar 2005 sind die Rangsdorfer Triathleten und Läufer eigenständig. Auf ihrem traditionellen Eisbeinessen Ende vergangenen Jahres in Mittenwalde beschlossen sie, aus dem SV Lok Rangsdorf auszutreten und sich auf eigene Vereins-Beine zu stellen. "Wir sind in Frieden geschieden, ohne jeden Streit", hebt der heute 67-jährige Günter Kobow hervor. Den Gedanken, den Triathleten und Läufern eine eigene Vereinsheimat zu geben, habe es schon länger gegeben. Nun hat der Umstand, dass Günter Kobow sein Amt zum Jahresende aus Altersgründen zur Verfügung gestellt hat, den Anstoß zur Gründung des "Triathlon-und Lauf-Vereins Rangsdorf" (TLV) gegeben. Gründe für die Trennung vom SV Lok waren vor allem organisatorischer und finanzieller Art. "Unseren Triathlon-Wettkampfbetrieb haben wir schon immer selbst organisiert", so Kobow. "Vorstandssitzungen des SV Lok hatten selten unsere Belange zum Thema. Dort ging es zum Beispiel oft um die Hallenzeiten." Was die Läufer und Triathleten gar nicht tangierte. Zum anderen sei der derzeitige Jahresbeitrag beim SV Lok von 75 Euro für die Akteure seiner Abteilung zu hoch geworden. Kobow: "So hätten wir keine neuen Mitglieder mehr bekommen. Gerade für Läufer war dieser Beitrag abschreckend". Beim TLV sind die Mitglieder, am 1. Januar waren es 19, mit 30 Euro pro Jahr dabei. Der TLV Rangsdorf will sowohl leistungs- als auch Breitensportlich aktiv werden. "Wir wollen uns bemühen, 2005 wieder alle Triathlon-Wettkämpfe des Brandenburg-Cups mit drei Startern zu besetzen und so wieder unter den ersten Drei zu landen", erläutert Kobow eines der Vereinsziele. "Wir freuen uns aber auch über jeden, der an Schnupper-Wettkämpfen teilnehmen will." Gemeinsame Übungsstunden sind samstags von 9 bis 11 Uhr in der Ludwigsfelder Schwimmhalle und beim sonntäglichen Laufen. Die Fortgeschrittenen treffen sich um 9 Uhr, die Einsteiger um 10 Uhr am Rangsdorfer Sportforum Lindenallee. Dazu ist wieder ein einwöchiges Rad-Trainingslager in Planung. Der TLV Rangsdorf mit Ronald Pelzer als Vorsitzendem, Torsten Paul als seinem Stellver-

treter, Monika Gehring als Finanzchefin und Günter Kobow als Presseverantwortlichem hofft auf weiteren Zuwachs. Gerade im Bereich der Läufer. Insbesondere durch jene noch nicht organisierten Läufer, die regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen. "Wenn es keine Vereine gäbe, gäbe es auch keine Wettkämpfe", meint Günter Kobow.

Am 23. April ist der TLV Rangsdorf erstmals Ausrichter eines Wettkampfes. Dann lädt er zum traditionsreichen Lauf um die Römerschanze ein, der in diesem Jahr zum 31. Mal stattfindet und Wertungslauf im Brandenburg-Cup und des Cups der Autohäuser ist. Mit Sicherheit ein erster Höhepunkt im Leben des noch jungen Vereins. "Das so interessant wird, wie wir es selbst gestalten", so Kobow. Weitere Informationen gibt es auch im Internet auf der TLV-Homepage www.tlv-rangsdorf.de oder bei Ronald Pelzer unter (03379) 37 34 98.

MANFRED MOHR

Auszug aus:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/>

Mitgliederversammlung (17.02.2005)

Im „Waldrestaurant“ Rangsdorf

Tagesordnung:

Tätigkeitsbericht, Finanzen, Ehrung Günter Kobow, Festlegen des Vereinslogos, Sportkleidung, Mitgliederausweise, Vorbereitung des Laufes
„Rund um die Römerschanze“



Abbildung 5: Mitgliederversammlung

Fast alle Sportsfreunde sind erschienen

Die Ehrung von Günter Kobow aus Anlass der Verabschiedung als langjähriger Abteilungsleiter „Lauf & Triathlon“ im SV Lok Rangsdorf nahm der 1. Vorsitzende des neuen Vereins Ronald Pelzer vor. Günter bekam einen großen Blumenstrauß und ein Aquarell mit dem Motiv des Rangsdorfer Sees.

Hans überreichte an Günter zur Erinnerung den Teil des Vereinsbaumes, der die Mitglieder seiner Ära trägt.

Die weiteren Vorsitzenden erhielten die beiden anderen Teile (Christian Suckow nachträglich).



Abbildung 4: Der „Vereinsbaum“

Vereinsmitglieder aller drei Generationen

Hans

von René Tümmel, 20.02.2005

Traininglager 2005

Im Mitteilungsblatt Nr.12 und auf der letzten Mitgliederversammlung habe ich mich bereit erklärt, auch in diesem Jahr wieder ein Trainingslager in Hermsdorf/Erzgebirge zu organi-

sieren. Hier noch einmal ein paar Fakten für alle interessierten Triathleten und Läufer.

Als Termin habe ich den 04. bis 08./09.Mai vorgeschlagen. Dieser Termin ist wie gesagt nur



Abbildung 6: Radtraining im Erzgebirge 2005

5 Sportsfreunde sowie Günters Sohn Lutz

ein Vorschlag, da müssten wir uns dann untereinander (sicherlich nach dem Mehrheitsprinzip) einigen. Es wird wohl wie immer nicht leicht alle unter einen Hut zu bringen, aber irgendjemand muss ja mal den Anfang machen. Wegen des Vattertags müsste man nur einen Tag Frei nehmen, was sicherlich der Hauptgrund für diesen Termin ist.

Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten liegt der Schwerpunkt des Trainings nicht in den Umfängen, sondern im Bereich Kraft. Man sollte schon einige Kilometer in den Beinen haben, da die Strecken sehr anspruchsvoll sind. Die Berge weisen Steigungen von 8 bis 16 % auf und es gibt nur wenige flache Streckenabschnitte auf den man es richtig rollen lassen kann. Dadurch sollten man sich für die gesamte Dauer des Trainingslagers auch nicht so viele Kilometer vornehmen. Im Durchschnitt liegt der Etappenschnitt so bei 40-50 Kilometern. Es sind auch Etappen von 80 bis zu 100 Kilometern drin, das sollte man aber nicht als Durchschnitt sondern eher als einmalige „Königsetappe“ zum Ende hin ansehen. Wie gesagt im Vordergrund steht das Krafttraining. Nach diesem Trainingslager habt Ihr mit unseren Märkischen Hügeln keine Probleme mehr und für die Berge bei den Langdistanzen in Roth oder Frankfurt ist es auch eine gute Vorbereitung.

Für Läufer ist die Gegend ebenfalls sehr zu empfehlen. Man läuft teilweise auf den Skilang-

laufpisten des Winters, welche vom Untergrund her sehr gut zum Laufen geeignet sind. Man läuft durch herrliche Täler mit Gebirgsbächen und über die Bergkämme an der Grenze zu Tschechien. Circa 20 Autominuten entfernt gibt es ein Thermalbad mit zahlreichen Whirlpools, einem 25 m Schwimmbecken und Massagemöglichkeiten. Für den Abend gibt es zahlreiche Möglichkeiten der Entspannung wie zum Beispiel Bowling oder Sommerrodelbahn.

Die Unterkunft ist privat in einem Appartement mit 2 Doppelzimmern, Küche und Bad, sowie 2 Doppelzimmern mit extra Küche und einem Bad. Die Zimmer sind sehr einfach, aber auch sehr sauber und kosten 15 € pro Person und Nacht incl. Frühstück. Verpflegen müssen wir uns selber, aber die Preise in den Gaststätten dort sind im Verhältnis zu hier Super günstig.

Bei Interesse einfach René mailen oder anrufen, die Anmeldung sollte bis zum 30. März erfolgen. Bisher nur Thorsten fest zugesagt und Günter und Lutz Kobow haben starkes Interesse bei entsprechender Beteiligung bekundet.

René

von René Tümmel, 01.03.2005

Teilnahme am Trainingslager

Hallo Sportfreunde,

bisher haben folgende Teilnehmer verbindlich ihre Teilnahme am Trainingslager zugesagt:

Torsten Paul
Olaf Mistareck
Lutz Kobow
Dagmar Pilz
Günter Kobow
René Tümmel

Noch nicht sicher ist die Teilnahme von Ursula Czerlinski.

Gruß René

Hallo,

mir ist ein Brief vom Autohaus Bogedaly ins Haus geflattert. Das feiert am 19.03. von 10.00 bis 16.00 Uhr seinen 15. Geburtstag. Aus die-

sem Anlass wird unter allen Mannschaften die sich dort mit 5 Leuten einfinden ein Sponsorenvertrag ausgelost. Außerdem Bekommen wir die Möglichkeit, uns dort vorzustellen. Wir müssen uns nur überlegen, ob wir dort präsent sein wollen (ist eh Frühlingslauf in Lu), und das dann organisieren.

Gruss Ronald



Abbildung 7: Vorstellung unseres Vereins

Ursula, der Chef des Autohauses, Ronald, Günter, Monika, Irmgard

Triathlon



Abbildung 8: Landkarte

Reiseziele der Triathleten

von Günter Kobow, 24.02.2005

Die schnellsten Einzelzeiten 2004

Laufen 10 km (nach Schwimmen und Radfahren)

Pl.	Vorname	Name	Zeit
1.	Falk	Linke	0:38:12
2.	Torsten	Paul	0:38:28
3.	Olaf	Mistareck	0:42:08
4.	Ronald	Pelzer	0:42:26
5.	Dirk	Oberschmidt	0:49:45
6.	Günter	Kobow	0:50:02
7.	Andreas	Krause	0:55:12

40 km Radfahren (nach 1500 m Schwimmen)

Pl.	Vorname	Name	Zeit
1.	Falk	Linke	1:00:54
2.	Torsten	Paul	1:03:57
3.	Ronald	Pelzer	1:07:56
4.	Olaf	Mistareck	1:12:52
5.	Andreas	Krause	1:13:35
6.	Günter	Kobow	1:13:38
7.	Dirk	Oberschmidt	1:17:35

1500 Schwimmen

Pl.	Vorname	Name	Zeit
1.	Günter	Kobow	0:25:35
2.	Falk	Linke	0:27:52
3.	Ronald	Pelzer	0:28:01
4.	Torsten	Paul	0:28:23
5.	Olaf	Mistareck	0:30:42
6.	Andreas	Krause	0:32:13
7.	Dirk	Oberschmidt	0:34:46

Günter

von Ronald Pelzer, 07.03.2005

Triathlon-Brandenburg-Liga 2004

Hallo, hier die Urkunde für unseren 3. Platz in der Triathlon-Brandenburg-Liga 2004. Danke noch mal allen, die an dieser Mannschaftsleistung ihren Anteil hatten.

Günter als IT-Muffel kriegt seine Urkunde ausgedruckt, ihr könnt es selbst tun.



Abbildung 9: Ehrung zum Mannschaftserfolg

Urkunde für den 3. Platz 2004

Viele Grüsse Ronald

von Ursula Czerlinski, ?? .03.2005

„Upanddown“- Cross-Duathlon

Rangsdorf /Potsdam - Erfolgreich verlief für Falk Linke der diesjährigen Brandenburger Duathlon-Saison am vergangenen Samstag in Potsdam.

Beim „Upanddown“- Cross-Duathlon für Lauf und Mountainbike benötigte er für die sechs Kilometer Laufen, 15 Kilometer per Mountainbike und die abschließenden vier Laufkilometer eine Zeit von 1:13:15 Stunden. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt und verschneiten, glatten Pisten wurde Linke Erster seiner Altersklasse TM 20 und Zweiter der Gesamtwertung im ersten Wettkampf des Duathlon-Brandenburg-Cups, an dem 21 Starter teilnahmen. Es gewann Jörg Schneider vom

Zeppelin-Team OSC Potsdam in 1:12:28 Stunden. Falk Linke, der für den TLV Rangsdorf startet und in der zweiten Triathlon-Bundesliga an Wettkämpfen teilnimmt, wurde 2004 Gewinner des Brandenburger Duathlon-Cups und konnte am vergangenen Sonntag auch eine entsprechende Auszeichnung entgegennehmen.

Auszug aus:

<http://www.maerkischeallgemeinde.de/>



Abbildung 10: Siegerehrung Cross-Duathlon

1. Platz für Falk

von Ronald Pelzer, 13.03.2005

Hallo,

Falk Linke und Olaf Mistareck waren am 12.03.2005 trotz des Wetters beim Fürstenwalder Cross-Duathlon, dem zweiten Wettkampf der diesjährigen Duathlon-Cup-Serie in Brandenburg.

Die Strecke war wegen des Wetters verändert und verkürzt worden. Beide waren sehr erfolgreich, Falk als Gesamterster und Olaf als erster in der AK M40. Falk hat damit auch nach zwei Wettkämpfen wieder eine gute Ausgangsposition für den Gesamtsieg im Cup 2005.

Ergebnisse des TF-Cup der Läufer finden sich unter www.jahn-nunsdorf.de

Viele Grüße Ronald

von Ursula Czerlinski, 12.03.2005

TLV-Starter zweimal vorn

Rangsdorf - Der Winter dauert noch an und doch sind schon zwei der acht Wettkämpfe des Brandenburger Duathlon-Cups absolviert. Beim Fürstenwalder Cross-Duathlon in Alt Golm konnten Falk Linke und Olaf Mistareck vom Triathlon- und Laufverein Rangsdorf (TLV) am vergangenen Samstag sehr gute Ergebnisse erzielen. Auf einer wegen des Wetters veränderten und verkürzten Strecke gelang es Falk Linke (AK M 20) seine Spitzenposition im Duathlon-Cup ausbauen. Den Sprint-Duathlon über 5 Kilometer Lauf, 10 Kilometer Rad und 3 Kilometer Lauf gewann er in 1:22:27 Stunden. Olaf Mistareck siegte in seiner Altersklasse M 40 und wurde mit 1:35:30 Stunden Fünfter von insgesamt 24 Startern, darunter zwei Frauen. 22 Starter erreichten das Ziel.

Auszug aus:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/>

3. Sonstiges

Dieses **Mitteilungsblatt** ist nach der alten, der neuen und nach unserer eigenen Rechtschreibordnung erstellt!

Trainingszeiten unseres Vereins:

Schwimmen	
Wann???	Jeden <u>Samstag</u>
WO???	9:00 bis 11:00 Uhr Schwimmhalle Ludwigsfelde Potsdamer Str. 86
Lauftreff für Jedermann	
Wann???	jeden <u>Mittwoch</u> 18:00 Uhr Sommerzeit,
	jeden <u>Sonntag</u> 9:00 Uhr für Ambitionierte 10:00 Uhr locker und kürzer
WO???	Sportforum Lindenallee Rangsdorf

Abbildungsverzeichnis:

- Abbildung 1: Unsere Teilnehmer am Silvesterlauf 2004.....2
- Abbildung 2: „triathletische“ Herausforderung ..3
- Abbildung 3: Die Satzung wird verlesen.....4
- Abbildung 4: Mitgliederversammlung.....5
- Abbildung 5: Der „Vereinsbaum“5
- Abbildung 6: Radtraining im Erzgebirge 2003 ..6
- Abbildung 7: Vorstellung unseres Vereins.....7
- Abbildung 8: Landkarte7
- Abbildung 9: Ehrung zum Mannschaftserfolg ...8
- Abbildung 10: Siegerehrung Cross-Duathlon ...8

Platz für Eure Notizen

Zuarbeit für das Mitteilungsblatt

Ergebnisse:

..... Aktive vom TLV Rangsdorf

..... km Starter

Pfg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit

Bericht:

von Vorname Name, Datum

(Text)

Vorname Name

(Bilddateien im JPEG – Format als Anlage !)

Platz für Eure Notizen

Zuarbeit für das Mitteilungsblatt

Ergebnisse:

..... Aktive vom TLV Rangsdorf

..... km Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit

Bericht:

von Vorname Name, Datum

(Text)

Vorname Name(Bilddateien im JPEG – Format als Anlage !)**Platz für Eure Notizen**

Zuarbeit für das Mitteilungsblatt

Ergebnisse:

..... Aktive vom TLV Rangsdorf

..... km Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit

Bericht:

von Vorname Name, Datum

(Text)

Vorname Name(Bilddateien im JPEG – Format als Anlage !)